



# 今週の献立



	5月28日(日)	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	6月1日(木)	6月2日(金)	6月3日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 はんぺんと青梗菜の煮物 オクラとひじきのおかか和え <b>351kcal 2.8g</b>	ごはん 味噌汁 ブロッコリーのベーコンソテー 納豆 <b>324kcal 3.8g</b>	ごはん 味噌汁 ぜんまいと厚揚げの煮物 かにか入り小松菜の青しそ和え <b>430kcal 2.6g</b>	食パン コンソメスープ オムレツ レタスのシーザーサラダ <b>327kcal 2.2g</b>	ごはん 味噌汁 高野豆腐と大根の煮付け ヨーグルト <b>378kcal 2.2g</b>	ごはん 味噌汁 ソーセージの和風炒め ヨーグルト <b>445kcal 2.9g</b>	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ ヨーグルト <b>431kcal 2.7g</b>
おやつ	抹茶ミルク <b>65kcal 0.0g</b>	マミー <b>69kcal 0.0g</b>	イチゴオレ <b>54kcal 0.0g</b>	ミルクティー <b>42kcal 0.1g</b>	りんごジュース <b>59kcal 0.0g</b>	カルピス <b>35kcal 0.0g</b>	レモネード <b>27kcal 0.0g</b>
昼食	ごはん 味噌汁 ホッケのおろしポン酢 春菊のごまからし和え あみの佃煮 <b>498kcal 3.9g</b>	ごはん すまし汁 白身魚フライ ふきの土佐煮 夏みかん缶 <b>522kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 白身魚のチリソース ナスの中華和え かのこ豆 <b>512kcal 2.3g</b>	ゆかりごはん 味噌汁 塩肉じゃが 大根のしらすサラダ ぶどう缶 <b>509kcal 3.4g</b>	ごはん すまし汁 肉団子の野菜あん えびとキャベツの Pasta サラダ 鯛みそ <b>561kcal 3.3g</b>	ごはん コンソメスープ 白身魚のバター焼き ズッキーニのマリネ たくあん <b>408kcal 2.7g</b>	ごはん 味噌汁 カレーの香味タレ かぶのベーコンソテー 洋梨缶 <b>539kcal 3.4g</b>
おやつ	クリームブッセ <b>71kcal 0.1g</b>	もみじまんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	バニラババロア <b>108kcal 0.1g</b>	セレクト	かっぱえびせん <b>59kcal 0.3g</b>	ピーチフルーチェ <b>184kcal 0.0g</b>	芋ようかん <b>49kcal 0.1g</b>
夕食	ごはん すまし汁 親子煮 竹輪と水菜のみそ和え フルーツカクテル <b>521kcal 2.6g</b>	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ もやしと豚バラの韓国風ソテー 漬物 <b>472kcal 3.6g</b>	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き ビーフとニラのソテー しば漬け <b>508kcal 3.6g</b>	ごはん コンソメスープ サワラのカレームニエル オクラとハムのザーサイ和え 白菜漬け <b>459kcal 3.2g</b>	ごはん 味噌汁 サバのゴマ醤油焼き 人参と春菊のたらこ和え フルーツカクテル <b>607kcal 2.8g</b>	ごはん すまし汁 豚しゃぶのポン酢かけ えんどう豆のゆずみそ和え 白花煮豆 <b>575kcal 3.9g</b>	ごはん すまし汁 鶏肉のしょうが焼き ほうれん草の山かけ 赤かっぱ漬け <b>490kcal 3.1g</b>
1日栄養 価合計	<b>1506kcal 9.4g</b>	<b>1661kcal 8.9g</b>	<b>1506kcal 9.8g</b>	<b>1512kcal 9.4g</b>	<b>1664kcal 8.6g</b>	<b>1647kcal 9.5g</b>	<b>1536kcal 9.3g</b>

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。